Furia

O povestire despre managementul furiei în cazul copiilor
(identificare, temperare şi manifestare optimă)

Furia este un sentiment pe care mulţi oameni, dacă nu chiar toţi, îl experimentează la un moment dat în viaţa lor. Adesea şi copiii se confruntă cu acest sentiment care îi nelinişteşte şi le provoacă accese de furie.
De obicei, în acele momente ei atrag o atenţie dezaprobatoare din partea celor din jur.
În consecinţă, uneori ei devin mai furioşi şi se simt şi mai neajutoraţi.

De cele mai multe ori furia este percepută ca fiind un sentiment negativ, când de altfel este perfect normal să îl avem.
Adevăratul şiretlic constă în a şti cum să îl stăpâneşti.

Povestirea de faţă ajută copiii să înţeleagă ce înseamnă acest sentiment, cum să îl recunoască, şi mai ales cum să îl exteriorizeze într-o manieră adecvată.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-1-5

Furia

Despre managementul furiei

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.

Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.

Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.

Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!

Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.

Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Furia / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea,Roxana Moldovan.
- Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-1-5

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-1-5

Din aceeaşi colecție:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)

Nota către terapeut / Profesor

În munca mea cu copiii am observat cât de importantă este creativitatea şi acceptarea folosirii unor tehnici noi. Acest fapt a fost mai evident mai ales atunci când pacientul era un copil la care era destul de greu de ajuns, unul care opunea rezistenţă în terapie. O tehnică folositoare a fost relatarea unor povestiri. Poveştile sunt prietenoase şi uşor de folosit deoarece ele glisează cu uşurinţă de la copil la personajul implicat. Terapeutul poate explora diversele dificultăţi pe care copilul le experimentează, prin intermediul personajelor de basm, al metaforelor şi al simbolurilor. Poveştile terapeutice pot fi folosite în cadrul şedinţelor de psihoterapie, în sala de clasă, individual, în grup sau în familie. Ele pot fi folosite de către psihoterapeut, de către părinte, profesor sau altă persoană de suport.

Îndrumări în relatarea povestirii:

Este de o importanţă imperioasă ca această povestire să fie citită de un adult, sau cel puţin sub supervizarea unui adult. Acest lucru asigură o receptare optimă a mesajului de către copil. Este de preferat să se citească toata povestirea, înainte să se facă interpretări sau să se discute pe marginea ei. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, este important să fie ascultat şi să se încerce explorarea aspectelor care îi trezesc curiozitatea. Dacă este adresată o întrebare, încercaţi să reformulaţi întrebarea pentru copil şi încurajaţi-l să îşi răspunda singur la întrebare. Acest tip de reflectare îi permite de obicei copilului să îşi spună părerea şi să prezinte povestea în funcţie de modul lui de înţelegere a acesteia.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau al unuia hiperactiv, eu recomand o citire în prealabil a povestirii, astfel încât în momentul în care i-o citiţi copilului să folosiţi o sumedenie de acţiuni şi expresii menite să îi menţină interesul viu.

După ce povestirea a fost citită, puteţi încerca una din următoarele idei, pentru a genera o discuţie pe marginea acesteia:

- Aţi putea cere copilului să vă spună care este părerea lui despre povestire şi dacă sunt anumite părţi pe care doreşte să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi exprime gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă.

- Poate fi folositor să îl lăsaţi pe copil să deseneze despre o anumită parte a povestirii, una pe care şi-o aminteşte, ca mai apoi să discutaţi despre acel desen.

- De asemenea, lutul vă poate da o mână de ajutor. Puteţi modela un anumit personaj a care copilul a făcut referire. De exemplu, eu am folosit cu succes lutul, atunci când am realizat o "cupă a neliniştilor".

- Tăviţa cu nisip poate fi de asemenea folosită pentru a exprima prin joc, trăirea copilului legată de poveste.

Tema acestei poveşti poate fi folosită în sesiunile de follow-up, împreună cu alte tehnici. Cele de mai sus sunt doar câteva indrumări pe care eu le-am folosit şi mi-au fost utile.

Se poate întâmpla ca un copil să asculte cu atenţie o povestire, dar să nu vrea să discute despre ea după aceea. Este indicat să respectaţi copilul şi cât este de pregătit să lucreze pe anumite teme.

În cazul unei clase de elevi trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Dacă situaţia nu se rezolvă este indicat să anunăţaţi părinţii copilului.

În cazul în care experienţa unui copil este usor diferită de cea menţionată în povestire, puteţi modifica uşor detaliile, astfel încât să se potrivească copilului cu care lucraţi.

Eu am folosit aceste povestiri în practica mea şi sunt foarte bucuroasă să le pot împărtăşi cu voi. Sper să vă fie la fel de folositoare ca şi mie.

Lectură plăcută!

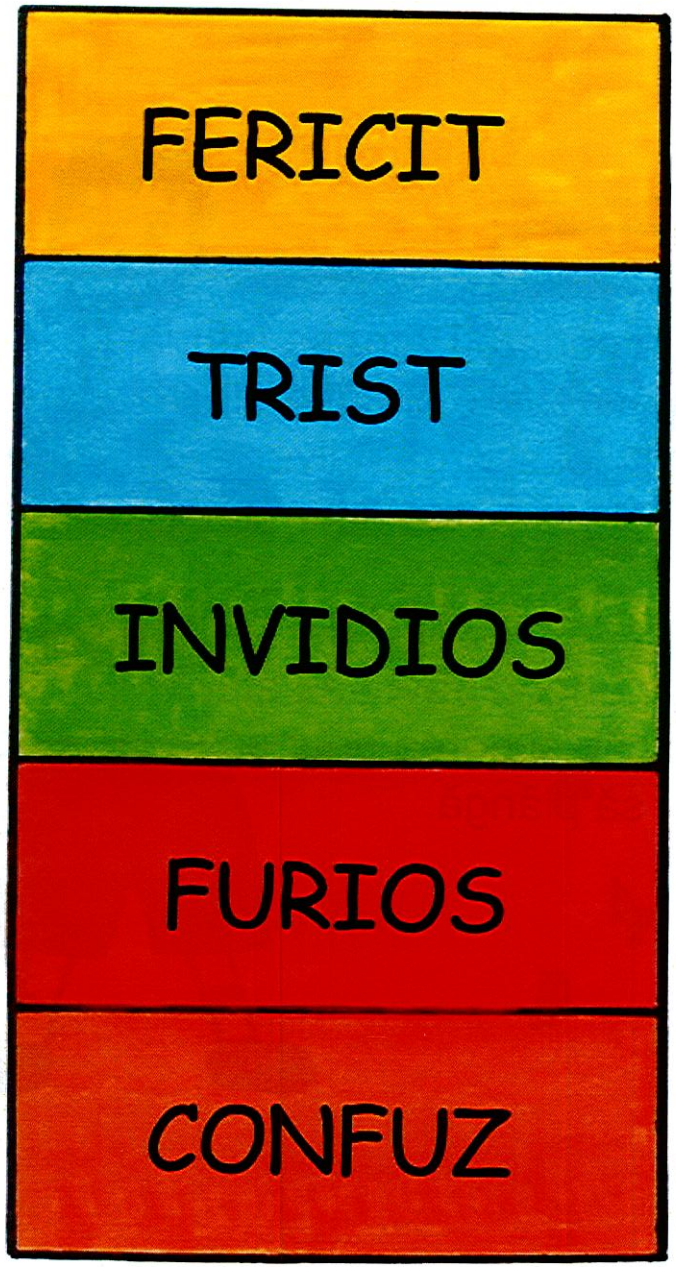
A fost odată un băiat
pe nume Petru.

Petru era un băiat foarte cuminte.
Dar, din când în când,
el devenea foarte furios.

La început nu a ştiut semnificația cuvântului „furie“.

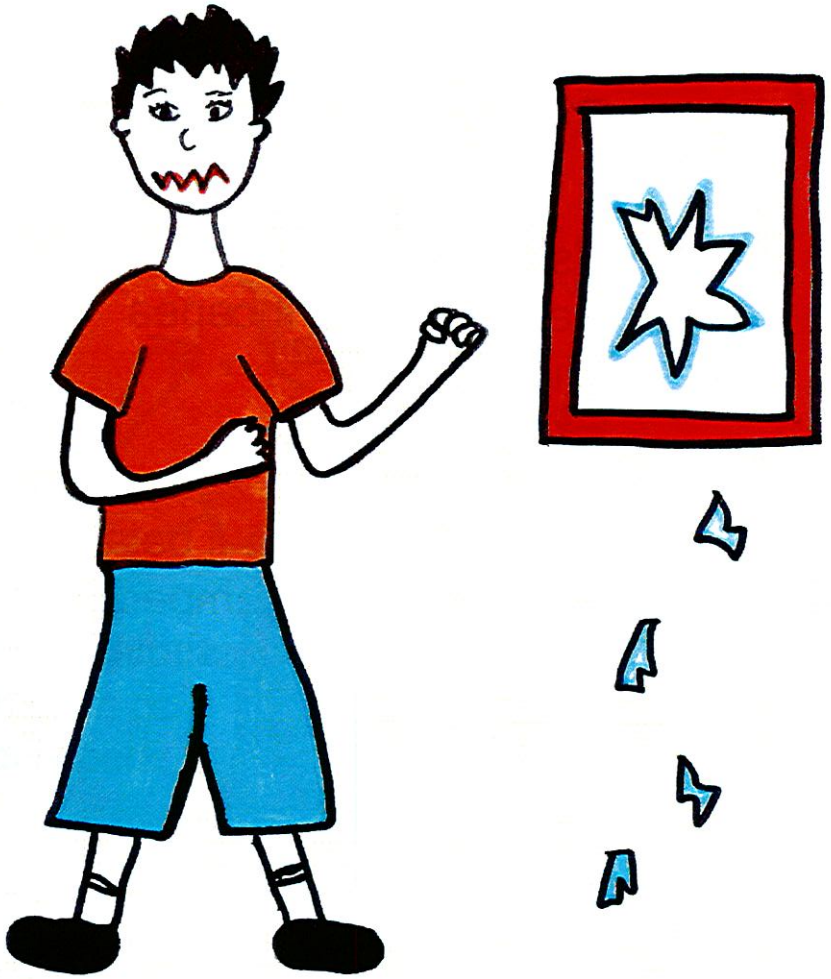
Apoi, într-o zi, la şcoală copiii au învățat despre sentimente.

Aşa a aflat că „furia“ era un sentiment, la fel ca: „bucuria“, „tristețea“ şi „teama“.



Câteodată Petru se înfuria
atât de tare, încât rostea cuvinte
oribile, spărgea diverse obiecte
şi striga la toată lumea.

Iar uneori devenea atât de furios,
încât îşi dorea doar să se ascundă
şi să plângă.



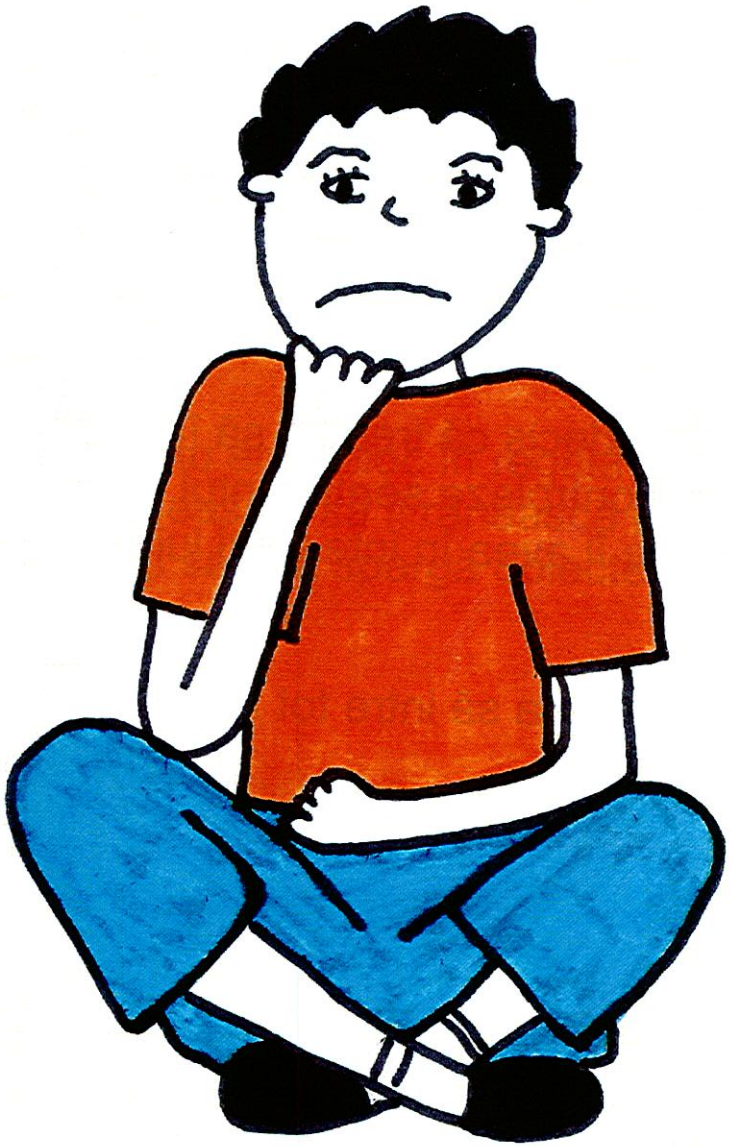
Băiatul îşi putea da seama
de momentul în care începea
să se înfurie.

Atunci inima începea să îi bată
mai repede, îi creştea temperatura
corpului şi începea să se simtă
foarte puternic.

Atunci când se înfuria
Petru era neascultător
şi intra în bucluc.

El nu intenționa să facă toate acele lucruri îngrozitoare, dar nu se putea stăpâni.

Adesea se simțea foarte prost după ce le făcea.



Petru a decis că trebuia să învețe
să își controleze sentimentul de furie
pe care îl avea în interiorul lui.

Nu mai vroia să intre tot timpul în bucluc.

Știa că nu era un copil rău
și că era în regulă să simtă
furie.

DAR, nu era deloc în regulă să
se rănească, să îi rănească pe
ceilalți sau să spargă obiecte.

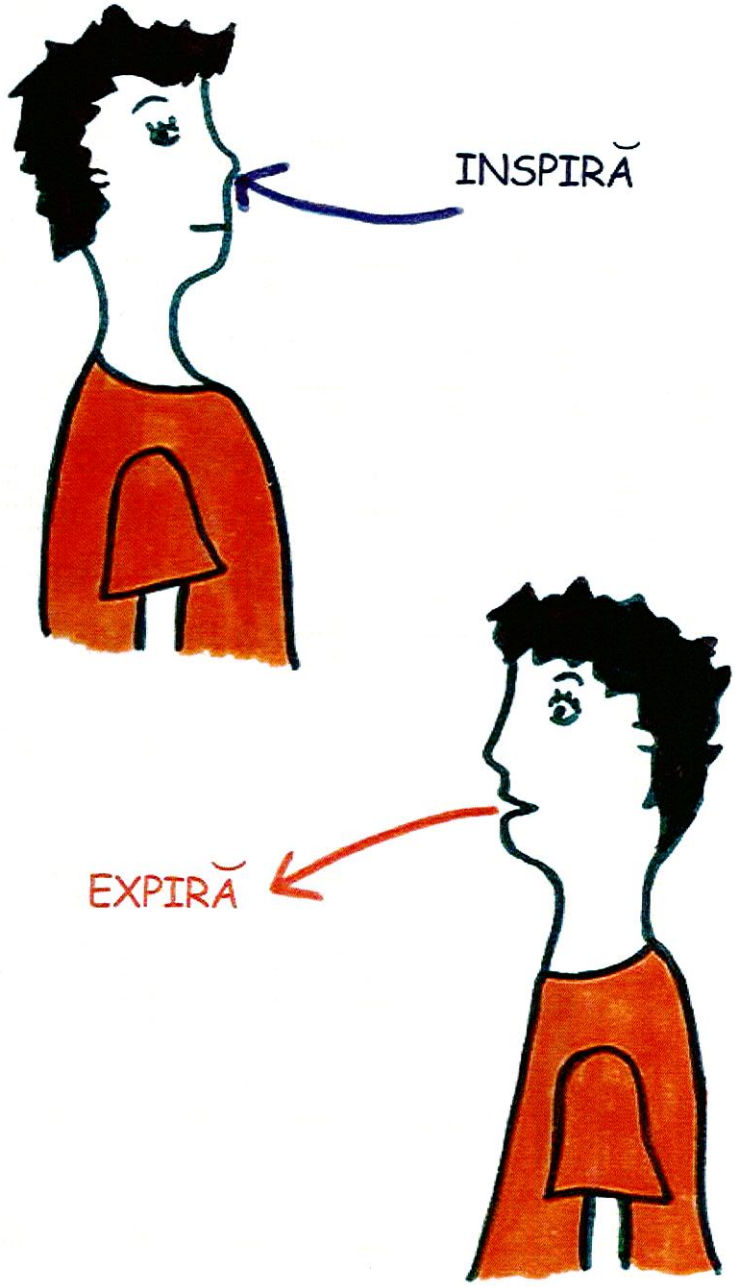
La şcoală a învățat că toată lumea
se înfurie, dar, cu toții trebuie să învățăm
cum să ne gestionăm furia
într-un mod cât mai eficient.

De aceea, atunci când iarăşi s-a
înfuriat Petru a făcut următoarele
lucruri:

1. Mai întâi a conştientizat ceea ce simțea
şi şi-a spus: „Sunt furios!“.

2. Apoi a numărat rar de la 5 la 0.

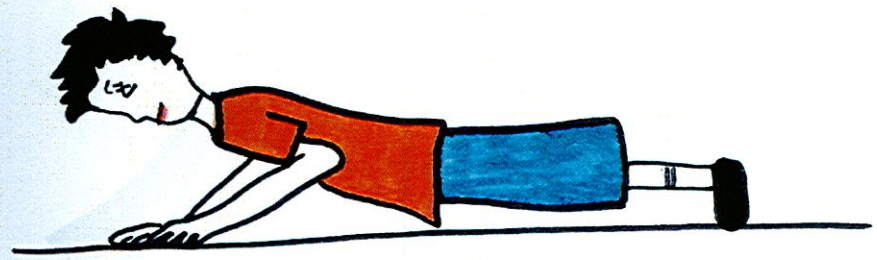
3. A inspirat şi a expirat rar,
pentru a-şi linişti corpul.



4. Atunci când nu reuşea nimic urmând acei paşi, se ducea într-un loc liniştit, se aşeza pentru un timp, se plimba puțin prin casă sau se relaxa pe patul lui.

5. Dacă avea prea multă energie, executa câteva sărituri în formă de stea sau nişte flotări.

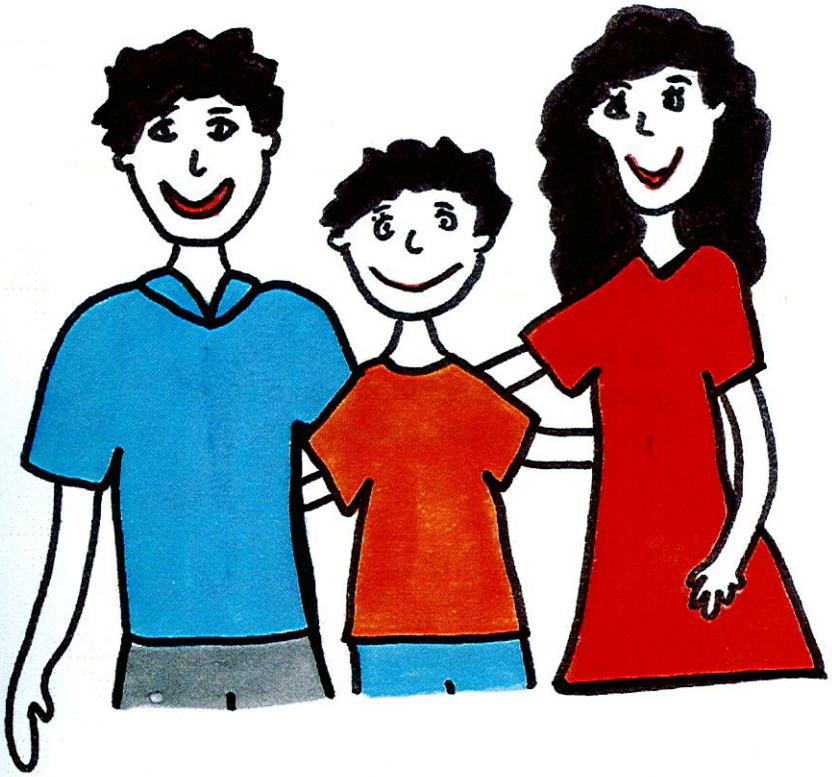
6. Sau urla cu fața adâncită în pernă...



Petru a observat următorul lucru: dacă reuşea să se mai liniştească chiar la început, atunci nu devenea atât de furios încât să simtă nevoia de a exploda precum un vulcan.

Câteodată ducea adevărate lupte cu el însuşi ca să se calmeze, dar cu timpul, prin exercițiu, totul a devenit mult mai uşor.

Băiatul a devenit mândru de el, la fel şi prietenii şi familia lui.



Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)
Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți ce se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.